



*„Das Herz des Menschen
ist nie endgültig geboren.
Mit jeder Erfahrung, die wir in unserem Leben
machen, wird es neu geboren.
Alles, was uns widerfährt, beinhaltet
das Potential, uns zu vertiefen.“*

John O'Donohue

Lebensgrund - Newsletter 12 / April 2011

Liebe Weggefährtinnen, Weggefährten und Interessierte an unserer Arbeit,

Wiederum liegt ein reiches Vierteljahr hinter uns:

- Seit Januar sind wir mit 18 Personen im Rahmen des **4. Shibashi-Lehrgangs** unterwegs. Was uns freut: auch drei Frauen aus Deutschland sind dabei, die in Duisburg und im süddeutschen Raum Shibashi weitervermitteln.
- Eine Verbindung von Shibashi und der Trauerbegleitung wächst im Bereich **„Begleitung in belastenden Situationen mit Achtsamkeitsübungen“**. Hier sind wir praktisch und theoretisch am Suchen, Forschen, Erarbeiten neuer Methoden und Ideen, entwickeln uns weiter. So stand das erste Follow-up-Angebot für AbsolventInnen der Weiterbildung in Trauerbegleitung unter dem Thema: **„Trauer, Trauma und Achtsamkeit“**.
- In der Einzelbegleitung und in persönlichen Anfragen haben uns Menschen um eine spirituelle Handreichung gebeten, wie sie sich in schweren Zeiten innerlich sammeln, schlaflose Nächte mit Schmerzen überstehen oder eine Sterbebegleitnacht durchstehen können. Ein Hilfsmittel zur Meditation und Begleitung in Krisenzeiten sind für uns die **„Perlen des Glaubens“** geworden. **„Gehalten im goldenen Licht“** – unter diesem Titel führte Barbara Ende Februar erstmals in Ilanz einen Impulstag mit 30 Teilnehmenden zu den Perlen des Glaubens in der Begleitung Schwerkranker und Sterbender durch.
- Wir nahmen uns beide **Zeit zur eigenen Sinnorientierung und Entwicklung**. Barbara ist bereits im zweiten Jahr einer **Weiterbildung in systemischer SELBST-Integration in München bei Dr. Ernst Robert Langlotz**. Kommenden September organisiert sie ein Seminar in Luzern. Dr. Langlotz arbeitet am Thema der fehlenden inneren Abgrenzung, die dann buchstäblich zu einer SELBST-Entfremdung führt. Er klärt innere Verstrickungen mit Hilfe von Aufstellungsarbeit und schamanistischen Ritualen.
- Antoinette vertieft sich weiterhin in **die heilsame Wirkung des rituellen Unterwegsseins in der Natur**. Sie ist vor kurzem von einem Aufenthalt in der Mojave-Wüste, Kalifornien, zurückgekehrt, wo sie an einer **Visionssuche** teilgenommen hat. Sie hat hier wiederum wichtige Impulse für die Lebensbegleitung im Spiegel der Natur erhalten, hat weitere Klärung und Stärkung erfahren und lädt mit neuer Begeisterung zu ihren diesjährigen Naturseminaren ein.

„Pardon, que je vous ai dérangé“ (Entschuldigung, dass ich Sie gestört habe)

sagte er mir zum Schluss unseres zweiten Gesprächs. Ja, auch wenn ich es mir ungern eingestehe: Herr Lansana hat mich in meiner kleinen Welt, in meinem Planen, Sein und Arbeiten gestört. Sein Anruf kam unvermittelt und ich wusste zuerst nicht genau, was er von mir wollte. Er kannte das Heilsingen, eine Gebetsstunde mit Liedern, einem Text, Stille und einem Ritual, das wir jeden dritten Sonntag im Monat in der Bruchmatt-Kapelle gestalten. Eine solche Feier wünschte er sich zum Gedenken für jene kongolesischen Christinnen und Christen, darunter auch Familienangehörige von ihm, die 1992 anlässlich eines Protestmarsches in Kinshasa erschossen wurden... und für die Vergewaltigungsopfer der letzten Monate.

Obwohl ich mich als weltsolidarisch bezeichne, war mir der Kongo bisher nicht besonders im Gesichtsfeld. Auch wenn die diesjährige Fastenaktion der Hilfswerke dieses Land thematisiert. Erst jetzt – als er auf mich zukam und ich seine Trauer sah, nahm ich zur Kenntnis, was unsere Medien meist nicht für berichtenswert erachten: die Gewalt, die Rebellengruppen auf die Zivilbevölkerung ausüben und wie die Kämpfe um die Reichtümer Ostkongos Mord, Raub, systematische Vergewaltigung und Vertreibungen provozieren. Diese Bodenschätze werden für die Produktion von Computern und Handys gebraucht. Mit diesem Beispiel wurde mir einmal mehr vor Augen geführt, wie sehr wir alle global verbunden sind. Jetzt weiss ich, dass der Kongo zu meiner Welt gehört, nicht zuletzt dann, wenn ich den PC anschalte oder mein Handy benutze. –

Gestern haben Vreni Schneider und ich diese Gedenkstunde in der Tradition des politischen Nachtgebets für die kleine Gruppe in der Schweiz exilierter Kongolesen durchgeführt. Es war eine Trauerbegleitung der besonderen Art, in welcher Gemeinschaft gestärkt wurde... die Gemeinschaft der Kongolesen und ein Stück Weltgemeinschaft über die Grenzen von Ignoranz und Vergessen hinweg.

Jetzt bin ich Herrn Lansana dankbar, dass er mich mit seiner Bitte gestört hat. Wie vieles, was ungerufen in unser Leben einbricht, uns aus der Bahn wirft und zum Umdenken, Neuorientieren herausfordert, gab er mir die Gelegenheit, in meinem Bewusstsein und in meinem Herzen ein wenig zu wachsen. Dies hat mich an einen Ausspruch eines philippinischen Freundes erinnert. Sein liebstes Gebet, so meinte Ervin More mit einem Lächeln im Gesicht, sei: „Thank you God, for disturbing me today!“ –

Vielleicht hilft uns diese Grundhaltung, die Störungen unseres Alltags und die aktuelle Not unserer Welt als Einladung zu verstehen, in unserem Geist, Bewusstsein und Herzen handelnd und betend in Offenheit und Weltverantwortung zu wachsen. Als Individuum und als Weltgemeinschaft.

Mit herzlichen Grüssen

Barbara Lehner und Antoinette Brem

PS: Unser Solidaritäts-Konto: PC 19-12720-4. Damit leisten Sie einen Solidaritäts-Beitrag für Menschen, die über wenig finanzielle Mittel verfügen, aber gerne unsere Angebote nutzen möchten.

Ausblick auf Kurse und Veranstaltungen: (Details: www.lebensgrund.ch oder 041 310 98 51)

Zum Wesentlichen *begleiten* – in Sinn- und Identitätssuche

- **Der Trauer Raum geben.** Seminar zur Stärkung der Lebenskraft, 20. – 22.5.2011, Bruchmatt, Luzern
- **Wachstumszeit – Wandlungszeit.** Die Lebenskraft stärken, im Lebensrad tanzen. Shibashi-Qi Gong, Energy Greeting Movements und Naturerfahrung, 1. – 5.6.2011, Via Cordis Haus, Flüeli-Ranft OW
- **Herzenswege gehen.** Sinnfindung in der Natur. Visionssuche für Frauen, 16. – 28.8.2011, Bündner Berge
- **Ganz bei sich selbst ankommen.** Seminar zur systemischen SELBST-Integration mit Dr. Langlotz, 9. – 11.9.2011, Seminarhaus Bruchmatt, Luzern, (Assistenz: Barbara Lehner)
- **Reifen und Wandeln zum Kern deines Wesens,** Herbst-Naturseminar, 1. – 5. Okt. 2011, Vorder-Arni, UR

Leib und Seele *bewegen*: Shibashi – Meditation in Bewegung

- **Vertiefungsworkshops in Shibashi/Qi Gong mit Marimil Lobregat,** Chi Chinese Healing College Sidney, im Antoniushaus Mattli, 30.4./1.5. oder 6./7.5.2011. Für Shibashi-Praktizierende. *Es sind noch wenige Plätze frei.*
- **Ein Atemzug von frischer Luft.** Shibashi-Vertiefungstag für Frauen, 29.5.2011, Boldern, Männedorf ZH
- **Himmel und Erde verbinden –** Shibashi-Vertiefungstag, 2.7.2011, in Mönchaltorf ZH
- **Ruhig wie ein Berg – bewegt wie ein Fluss,** Shibashi-Einführungs-/Vertiefungskurs, 19.-21.8. 2011, Lassalle-Haus Bad Schönbrunn, Edlibach ZG

Das Leben *segnen* – Kostbares feiern

- **Heil-Singen.** Jeden 3. Sonntag im Monat, Bruchmattkapelle Luzern, 17.00 bis ca. 18.00 Uhr
- Wir gestalten auf Anfrage **Übergangsrituale** (Taufe, Segensfeiern für Paare, Trauerfeiern, Heilrituale u.a.)

Wachstumsschritte wagen – Fachkompetenz *vermitteln*

- **Fortbildung in Trauerbegleitung „Begleitung durch die Landschaften der Trauer“,** Bruchmatt, Luzern, Beginn: 4.- 6. April 2011.
- **Follow-up Trauerbegleitung: SELBST-Integration als Teil der Trauerbegleitung,** Bruchmatt, Luzern, 22. Nov. 2011, 09.30-17.00 Uhr.



Begleitung in Übergängen

lebensgrund

Bruchmattstrasse 7 • CH-6003 Luzern
www.lebensgrund.ch